

Veileder for omtale av selvmord

Selvmord er et tema mediene må behandle med særskilt varsomhet. Det er flere årsaker til at regelen om selvmordsomtale ble endret i 2006:

1. Større åpenhet

Selvmord og selvmordsforsøk har vært tabubelagte temaer. De seinere årene har vi sett større åpenhet på dette området, ikke minst blant pårørende og etterlatte etter selvmord. Vi ser det blant annet i dødsannonseene. Han eller hun "valgte å forlate oss" eller "tok sitt eget liv." I tråd med økt åpenhet i samfunnet er det helt naturlig med økt åpenhet også i mediene.

2. Stort samfunnsproblem

Hvert år tar rundt 500 nordmenn sitt liv. Mellom 6000 og 8000 personer er årlig i kontakt med helsevesenet etter selvmordsforsøk.

På verdensbasis skjer det ifølge Verdens Helseorganisasjon nærmere en million selvmord årlig. Det er flere som dør som følge av selvmord enn som følge av trafikkulykker eller krig. Dette er et samfunnsproblem som mediene ikke kan fortie.

Fagfolk med stor kunnskap om selvmord mener medieomtale som er presis, skånsom og som gir informasjon om mulighetene for å få hjelp, faktisk kan forebygge selvmord i befolkningen.

3. Behov for kunnskap

Å ha en hovedregel om ikke å omtale selvmord gir ikke nok kunnskap om hvordan man skal omtale selvmord og når det er riktig av mediene å omtale selvmord. Det er stor usikkerhet blant mange journalister og redaktører når det gjelder dette temaet. Det er en utbredt holdning blant fagfolk at mediene kan gjøre stor skade ved uheldig omtale.

Endringen i VVP 4.9 betyr ikke at mediene ukritisk skal omtale ethvert selvmord eller selvmordsforsøk. Fortsatt er det slik at de aller fleste selvmord tilhører et menneskes innerste rom og privatsfære.

Men i noen tilfeller vil det være riktig av mediene å omtale selvmord, både selvmord generelt som samfunnsproblem og av og til også enkeltselvmord.

Eksempler på situasjoner der det kan være aktuelt med omtale:

Når personen som tar sitt liv er **kjent for offentligheten og selvmordet får store samfunnsmessige konsekvenser**. Da tidligere helseminister Tore Tønne tok sitt liv i 2002, var det naturlig for de fleste mediene å omtale dødsfallet som et selvmord. Dette var en forutsetning for debatten om hvorvidt pressens omtale av Tønne bidro til dødsfallet.

Mange pressefolk vil i dag hevde at det var feil av en samlet norsk presse ikke å omtale selvmordet til daværende statsminister Gro Harlem Brundtlands sønn i 1992, nettopp fordi dødsfallet fikk politiske konsekvenser. I dag ville trolig et dødsfall som dette blitt omtalt.

Det kan også være andre eksempler på at personen som tar sitt liv involverer offentligheten i sin gjerning. I noen tilfeller vil det være aktuelt med skånsom og forsiktig medieomtale for å informere om utrykninger med redningsmannskap, stengning av broer og veier, men her er det viktig å veie allmennhetens rett til informasjon mot skjerming av pårørende samt risikoen for imiterende atferd.

I noen tilfeller der det først har vært mistanke om en kriminell handling, kan det være aktuelt å omtale et dødsfall som et selvmord. Det skjedde for eksempel i forbindelse med en forsvinnings sak i 2002 der en ung kvinne hadde vært savnet en tid. Da hun ble funnet og det var klart at det var et selvmord, omtalte flere medier dette.

Omskrivninger som har vært vanlige i norsk presse, som dødsfallet var "en personlig tragedie", "det er ikke mistanke om noe kriminelt" og han eller hun "ble funnet død" kan ofte virke mot sin hensikt og legge et mystisk slør over omstendighetene. Det vil ofte fungere bedre med følgende formulering: vedkommende "tok sitt eget liv".

Det kan også være aktuelt å omtale selvmord som kan ha sin årsak i en svikt i hjelpeapparatet. Her kan mediene ansvar for å sette **fokus på et samfunnsproblem** komme i konflikt med muligheten for et balansert kildetilfang. På grunn av taushetsplikten kan og vil fagfolk ofte ikke uttale seg, også i tilfeller der de pårørende løser dem fra taushetsplikten.

Her er det viktig å gjøre en grundig kildekritisk jobb i forkant og sørge for at framstillingen av saken ikke blir for sensasjonspreget (se for øvrig avsnittet under merket "Personvernet")

Derfor skal vi være forsiktige:

Det er to hovedgrunner til at vi skal være særlig varsomme ved omtale av selvmord og selvmordsforsøk:

1: Faren for flere selvmord

Omfattende forskning tyder på at selvmordreportasjer i mediene kan bidra til at flere personer kan komme til å ta sitt eget liv. Særlig kan dette skje når:

- metoden er presentert
- det er store og gjentatte oppslag
- det er kjendiser som har tatt livet av seg

Unge mennesker er særlig utsatt for slik smitteeffekt.

- Hvis avisene begynner å skrive om selvmord på t-banen, kan vi faktisk få en epidemi av slike selvmord, uttalte selvmordsforsker og professor Lars Mehlum til magasinet Psykisk helse i 2/2005

Personvernet

Med i vurderingen om vi skal omtale selvmord eller ikke, må vi ta hensyn både til de etterlatte og avdødes ettermæle. Trass i økt åpenhet, er dette fortsatt et tabubelagt tema.

Sorgprosessen etter et selvmord er mer kompleks enn ved andre dødsfall. Dette må mediene respektere og ta hensyn til i sin omtale. Her vil mange av de andre punktene i Vær Varsom-plakaten komme til anvendelse, for eksempel pkt. 3.9 og 4.6, og særlig følgende formuleringen: "Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser.Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre."

Det er viktig å være klar over at når det gjelder psykiske lidelser, knyttes det ofte langt tettere bånd mellom behandler og pasient / klient enn det som er vanlig ved annen type sykdom. Derfor oppfatter behandlere seg ofte som "pårørende" dersom de mister en klient på denne måten.

Råd fra Verdens Helseorganisasjon:

Verdens Helseorganisasjon har utformet råd til medier om omtale av selvmord. Her er noen av rådene gjengitt sammen med råd fra andre nasjonale og internasjonale selvmordeksperter:

1. Vær forsiktig med å publisere selvmordsmetode, brev eller bilder fra åstedet. Særlig detaljert beskrivelse av metode regnes som en faktor som kan bidra til imiterende atferd hos andre selvmordstruede personer.
2. Ikke glorifiser selvmordet, og unngå formuleringer som han eller hun "lyktes med å ta sitt eget liv". Bruk formuleringen "fullført" selvmord istedenfor "vellykket" selvmord. Fokuser heller på de problemene som kan ha utløst selvmordshandlingen og de problemer et slikt dødsfall skaper for de etterlatte. Legg vekt på alternative løsninger på problemene.
3. Vær særlig forsiktig ved omtale av kjendisselvmord. Å glorifisere en kjent persons død kan gi inntrykk av at samfunnet anerkjenner selvmord som en utvei. Faren for imiterende atferd er nemlig ekstra stor når berømte artister, politikere eller andre kjente personer tar sitt liv.
4. Ikke framstill selvmordet som en mystisk handling begått av en sunn og velfungerende person. Selvmord har ofte nær sammenheng med psykiske lidelser.
5. Vær varsom med å forenkle bakgrunnen for selvmordet. Selvmord er aldri utløst av en enkelt faktor.

6. Lokale "selvmordsepidemier" blant unge forekommer. Vær særlig forsiktig med medieomtale i slike situasjoner, siden det kan føre til en forsterkning og forlenging av risikoen for flere selvmord.

7. Selvmordsomtale bør være nøktern og ikke sensasjonspreget. Unngå dramatiske detaljer og ta bare med relevante opplysninger. Presenter selvmordet mest mulig skånsomt og ta hensyn til dette i tittelbruk, introer etc.

8. Ta med informasjon om hvordan man kan få hjelp eller skaffe hjelp ved selvmordsfare og risikofaktorer man bør være oppmerksom på. Det kan være nyttig å samarbeide med fagfolk om presentasjon av fakta i forbindelse med selvmord.

9. Vær oppmerksom på at også journalister kan bli påvirket av selvmordsomtaler. Det kan oppleves særlig sterkt å jobbe med saker om konkrete selvmord når journalisten selv er en del av samme lokalsamfunn. På samme måte som det kan være behov for debriefing og oppfølging ved arbeid med andre dramatiske hendelser, må arbeidsgivere være obs på at dette også kan gjelde ved arbeid med selvmordssaker.

Viktig å formidle håp

Norske selvmordsekspertener mener ikke det er feil av mediene å omtale selvmord, men at det er viktig å være bevisst på hvordan man omtaler selvmord og selvmordsforsøk.

Psykiater og professor i suicidologi ved Universitetet i Oslo, Lars Mehlum, er en av Norges fremste eksperter på selvmord. Han uttaler følgende om hvilken type omtale av selvmord som kan ha positiv effekt: "Å fokusere på selvmord som en utfordring for fellesskapet og som et samfunnsproblem vi kan gjøre noe med, vil være gunstig. Det har vist seg at mer omtale av psykiske lidelser gjør dem mindre stigmatiserende. Media må også søke å formidle håp, som er en meget sentral dimensjon når det gjelder selvmord."

Samarbeid med fagfolk kan hjelpe oss til å omtale selvmord på en mest mulig skånsom måte. Det er også viktig å få hjelp fra fagfolk, slik at vi kan formidle informasjon om hvordan personer som står i fare for å ta sitt eget liv, kan få hjelp.

Dette betyr ikke at mediene ukritisk skal slutte seg til alle påstander fra fagfolk som også kan være innbyrdes uenige om hva som er god og dårlig medieomtale. Men mediene skal ha respekt for at selvmordsomtale kan få uheldige konsekvenser. Vi har et selvstendig ansvar for å omtale selvmord på en gjennomtenkt og varsom måte.

Mer om «smitteeffekt»

Det er gjort over 50 undersøkelser av imiterende selvmordsatferd. Flere forskningsprosjekter bekrefter at omtale av selvmord kan føre til økt selvmordfrekvens.

Etter en tv-serie som ble sendt i Tyskland i 1988 der en 19-åring tar livet sitt ved å hoppe foran toget, registrerte man en 175 prosent økning i togselvmord mens serien gikk. Det var ingen økning i selvmord med andre metoder i perioden.

I 1998 økte antall selvmord med kullos i tettrom eksplosivt etter en reportasje i Oriental Daily Mail i Hong Kong.

Det finnes også eksempler på at reduksjon av selvmordsomtale har ført til reduksjon i antall selvmord. Etter en epidemi av t-baneselvmord i Wien på 80-tallet der enkeltselvmord var blitt omtalt, gjorde mediene en avtale med forskerne om ikke å omtale selvmordene. Antallet sank da markant. Tilsvarende erfaring er gjort når det gjelder selvmord fra Golden Gate-broen i San Fransisco.

Psykisk sykdom

Selvmord er et stort samfunnsproblem. Det er også viktig å være klar over at den viktigste årsaken til selvmord er psykiske lidelser og særlig depresjon. Nærmere 90 prosent av selvmordsofrene har en psykisk lidelse på dødstidspunktet ifølge Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. Lidelsen er ofte udiagnostisert og ubehandlet.

Selvmordspakter på Internett

Fagfolk advarer også mot omtale av selvmordspakter som inngås på internett. I 2000 advarte Senter for selvmordsforskning og -forebygging mot smittefaren ved å "reklamere" for selvmordspakter om hopping fra Prekestolen i Rogaland.

Nasjonale og internasjonale organisasjoner som forsøker å forebygge selvmord, jobber for å bekjempe nettstedene som har forherligere og oppfordrer til selvmord. De har blant annet inngått avtale med Google og Facebook og andre store aktører. Googler du ordet selvmord, får du derfor opp lenker til hjelpeapparatet svært sentralt. Facebook har lansert en tjeneste der brukere kan melde fra om suicidale personer. Dette skjedde etter flere tragiske hendelser der facebook-medlemmer først hadde varslet selvmord på facebook og deretter tatt sitt liv.

Internett er umulig å kontrollere helt. Derfor er det ekstra viktig at tradisjonelle og redigerte medier opptrer som en ansvarlig motvekt mot uheldig selvmordsomtale på nettet.

Hvorfor er det viktig med kunnskap?

Det er lett å trå feil når selvmord skal omtales i mediene. En av årsakene er at noen av

forsiktighetsreglene ved selvmord er forhold som er helt naturlige for mediene å fremheve i andre saker. Det ligger for eksempel i medienes natur å forenkle. Men når det gjelder selvmord, ber fagfolkene oss være forsiktig med for eksempel fastslå at det kun er én årsak til at en person tok sitt eget liv.

Det er naturlig for oss å vinkle, spisse, dramatisere og detaljere. Og da bør vi også ha kunnskap om hva vi bør være forsiktig med når det gjelder selvmordsomtale.

PFU og 4.9

Punkt 4.9 i [Vær Varsom-plakaten](#) er ikke noe hyppig anvendt punkt når det gjelder klager til Pressens Faglige Utvalg. Men jevnlig dukker det opp saker der PFU har kommet med en del prinsipielle uttalelser.

Selv om hovedregelen til årsskiftet 2005/2006 har vært at selvmord ikke skal omtales, har PFU tidligere uttalt ***at når selvmordet er et vesentlig element i en sak som allerede er kjent for offentligheten, bør det likevel kunne omtales.***

PFU har også uttalt at det ikke er automatikk i at det er til skade for avdødes ettermæle at dødsårsaken blir kjent. Det forekommer tvert imot tilfeller der vedkommendes ettermæle kan være tjent med at tragedien blir kjent og dermed også forstått.

Når det gjelder mulig smitteeffekt av selvmord, uttalte PFU i sak [186/2002](#), der Dagbladet ble fritatt for omtale av selvmord, at mediene må være seg bevisst hensynet til faren for smitteeffekt. I samme sak konkluderte PFU med at redaksjoner ikke kan være avskåret fra å omtale selvmord eller selvmordsforsøk så lenge de presseetiske varsomhetskravene overholdes. At Dagbladet brakte informasjon om forebygging av selvmord, fremhever PFU som positivt.

I april 2005 behandlet PFU [to klager](#) mot Dagbladet som i februar samme år brakte en historie om en ung kvinne som tok sitt liv mens hun var pasient på et psykiatrisk akuttmottak. Dagbladet intervjuet 19-åringens mor, som var svært kritisk til hjelpeapparatet. Klagerne, en psykolog og en psykiater, brakte på banen spørsmålet om smitteeffekt, og mener fagfolk blir frarøvet muligheten til å komme til orde.

PFU påpekte at detaljeringsgraden i artikkelens beskrivelser med fordel kunne vært redusert. Utvalget understreket dessuten at det påhviler pressen et stort ansvar når det gjelder å veie omtalen opp mot risikoen for smitteeffekt. PFU advarte også mot å gi reportasjer av denne art en form som uberettiget skaper inntrykk av at fagpersoner kan ha skyld i det som har hendt. Utvalget mente likevel at Dagbladet måtte være i sin fulle rett til å omtale saken, og konkluderte med at Dagbladet ikke hadde brutt god presseskikk.

Utvalget var delt i en sak der Stavanger Aftenblad hadde omtalt selvmordsmetode i forbindelse med et dødsfall på psykiatrisk sykehus ([sak 039/06](#)). Flertallet mente at avisa hadde opptrådt kritikkverdig

fordi selvmordsmetoden var tatt med. Samtidig la utvalget vekt på at artikkelen ikke hadde sensasjonspreg, og var skrevet med både respekt og grundighet. Mindretallet konkluderte med at Stavanger Aftenblad, etter en samlet vurdering, ikke hadde brutt god presseskikk.

Det er interessant å merke seg at PFU her var klart strengere i sin bedømmelse av selvmordsomtalen i Stavanger Aftenblad enn det de hadde vært i Dagbladets sak året før ([sak 027/05](#)).

I 2006 omtalte både Bladet Tromsø og VG et selvmordsforsøk. Ei ung jente var avbildet da hun sto på yttersiden av sikringsrekkverket på Tromsøbrua, like før politiet kom og hentet henne. ([sak 197/07](#) og [sak 176/07](#)).

PFU konkluderte med at begge avisene hadde brutt god presseskikk. Men utvalget uttrykte forståelse for redaksjonenes vurdering av nyhetsverdien i en hendelse som berørte mange. Slik utvalget så det, var det legitimt av avisen å omtale den mulige selvmordsforebyggende effekten av brosikringen. PFU mente redaksjonene burde forstått at bildebruken ville bli opplevd som krenkende. PFU la vekt på hensynet til kvinnen og hennes nærmeste og understreket at dette skjedde uavhengig av om oppslagene i tillegg kunne antas å ha en suicidal smitteeffekt.

VG ble i 2006 frikjent for en omtale av et selvmordsforsøk ([sak 193/06](#)). Saken hadde denne tittelen over to sider: «Har tatt noen piller. Vær glad på mine vegne, jeg får det endelig bra. Avskjedsbrev fra mobbeoffer (14)»

PFU konkluderte med at VG etter en samlet vurdering ikke hadde brutt god presseskikk. Utvalget anså at avisen hadde legitime grunner til ta for seg omstendighetene som førte fram til skolejentas selvmordsforsøk. PFU konstaterte at avisen gikk langt i å formidle foresattes skildring av hendelsesforløpet, og dermed også detaljer om selvmordsforsøket. Utvalget mente at avisa burde I brakt inn klare advarsler overfor andre unge i lignende situasjoner, og samtidig informert om hvordan man kan få hjelp.

PFU la imidlertid vekt på at på viktigheten av at pressen får fram reelle historier som gir innblikk i unge menneskers vonde og vanskelige virkelighet.

I 2008 ([sak 113/08](#)) behandlet PFU en sak på dagbladet.no med tittelen «Gasser seg selv til døde og gjør andre syke». Artikkelen omtalte konsekvensene av en bestemt selvmordsmetode, og viste til flere hendelser i Japan knyttet til dette. Pressens Faglige Utvalg påpekte at trass i større åpenhet må utgangspunktet være at man ikke bringer flere detaljer enn det som er nødvendig ut fra allmennhetens berettigede behov for informasjon. PFU mente det bør foreligge tungtveiende grunner for å presentere metoden og konkluderte med at dagbladet.no hadde brutt god presseskikk.

Samme år ([sak 021/08](#)) ble NRK klaget inn for å ha vist dokumentarfilmen «The Bridge». Filmen tar utgangspunkt i det store antall mennesker som årlig tar sitt eget liv ved å hoppe fra Golden Gate-broen i San Francisco. PFU påpekte at klageren hadde rett i at filmen framstår som presseetisk problematisk. Men utvalget la også vekt på at dokumentaren framstår som et ansvarlig filmatisk arbeid, på filmens underliggende varhet, at filmen unngår det spekulative.

Utvalget mente også at NRK med fordel kunne ha knyttet visningen til informasjon om hvor man kan søke hjelp til å forebygge selvmord. PFU oppfordret redaksjoner som overveier å vise denne type filmer, om å vurdere nøye om og i så fall hvordan og når de bør vises. Konklusjonen var at NRK, etter en samlet vurdering ikke hadde brutt god presseskikk.

I [PFU-basen](#) kan du søke opp alle sakene der PFU har behandlet saker som gjelder punkt 4.9 i VVP.

Viktig å omtale

Hvert år dør over 500 mennesker i Norge som følge av selvmord. Det er dobbelt så mange som dør i trafikkulykker. Den oppmerksomheten selvmord får i den norske offentligheten, står ikke i forhold til størrelsen på samfunnsproblemet. Derfor må vi trosse ubehaget som er knyttet til dette temaet og stille spørsmål ved hvorfor så mange tar sitt liv hvert år. Vi må se kritisk på hvordan myndighetene jobber for å forebygge selvmord, vi må rette søkelys mot selvmord på psykiatriske institusjoner og gi samfunnsproblemer som selvmordsforsøk og selvskading den oppmerksomheten de fortjener.

Er vi grundige og bevisste, kan vi gå langt i å være åpne om selvmord.

Utarbeidet av Reidun Kjelling Nybø, redaktør i Avisa Nordland og medlem av komiteen som i 2005 leverte innstilling til revisjon av Vær Varsom-plakaten.

Her får du mer informasjon

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging, Universitetet i Oslo. Norges fremste eksperter på selvmordsforskning. www.selvmord.no

International Association for Suicide Prevention er en internasjonal organisasjon med hensikt å forebygge selvmord, et forum for fagfolk, pårørende, personer som sliter med selvmordstanker og andre interesserte. Samarbeider tett med Verdens Helseorganisasjon. www.iasp.info

Verdens helseorganisasjon utarbeider statistikk om selvmord. <http://www.who.int/en/>

IASP har utarbeidet råd til mediefolk som omtaler selvmord i samarbeid med Verdens Helseorganisasjon. Rådene finner du her:

http://www.iasp.info/pdf/task_forces/WHO_selvmordsforebygging_081106.pdf

Leve, Landsforeningen for etterlatte ved selvmord. www.levenorge.no

Mental Helse, interesseorganisasjon for brukere, pårørende og andre som er interessert i emnet psykisk helsevern www.mentalhelse.no

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri www.lpp.no

Rådet for psykisk helse, www.psykiskhelse.no

Lokal ekspertise i helseforetakene. Det finnes regionale sentre for selvmordsforebygging i alle de regionale helseforetakene. Også ved det enkelte sykehus og ved de distriktpsykiatriske sentrene vil det finnes fagfolk med kompetanse på dette området.

Forslag til faktaboks - Her får du hjelp

- Ved akutt selvmordsfare; ring 113
- [Kors på halsen](#) er et hjelpetilbud for alle under 18 drevet av Røde Kors. Du kan ringe gratis 800 333 21, chatte eller skrive til en voksen
- [Kirkens SOS](#): tlf 22 40 00 40 og [SOS chat](#)
- [Mental Helse](#) - krisetelefon: tlf 116 123 og sidetmedord.no
- [Homofiles ungdomstelefon](#) tlf 810 00 277 kl 18-22 alle dager unntatt lørdag
- [LEVE](#), Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

Kjenner du noen med selvmordstanker?

[Her er råd](#) fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging

Kjenner du noen som har tatt livet sitt?

[Her er råd](#) fra Leve - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord